



# Listen to Your Body / Écoutez votre corps

The signs will be there if you pay attention / Les signes sont là si vous êtes attentif

BRYN WILLIAMS-JONES

OCT 31, 2023



Photo by [Franco Antonio Giovannella](#) on [Unsplash](#)

*La version française de ce texte figure ci-dessous*

One of the most important lessons I learned during my PhD — and one that I ignore at my own peril — was to “listen to my body” and to take a break even if that meant putting off planned work for another day. But so internalized is the sense of having to be productive, that despite decades of self-reflection and having a strong critical self-awareness, I still have make a conscious effort [not to feel guilty](#) about not working, even when I know it’s the right thing to do.

This guilt is pervasive in academia and linked to the [imposter syndrome](#), that overly self-critical feeling that we’re never good enough and have not been sufficiently productive to warrant our position in the university. It’s also, I would suggest, the result of the difference in our profession. Being an academic is not a “9-to-5” job like those occupied by most of our friends and family, and with rare exceptions, we cannot do productive work for a sustained 8 hour period. But it’s also a myth that our friends in 9-to-5 jobs actually work productively for 8 hours — they don’t.

Academia is a creative exercise. Whether it’s doing an experiment, studying a phenomenon, reading an article, or creating new content (a presentation, a manuscript), this work requires concentration and a clear state of mind. I regularly tell my graduate students to aim for 3-5 hours of productive analysis or writing, when they’re “in the Zone”, and then to either call it a day and relax or do something else that doesn’t require higher brain functions (e.g., email). This 3-5 hours is worth much more than 8 hours staring at a screen and writing a few pages that, the next day, are thrown away because they no longer make sense.

It should not be surprising, then, that many academics work “flex hours”, doing our work where and when the moment is right for reflection and creativity, which can be during the “normal workday” but also, for some, during evenings and weekends. For me, creative writing or editing of manuscripts is best done in the morning, in [my home office](#); networking and meetings are best done at the university.

Working when the creative juices are flowing is one of the real pleasures of being an academic. I went through a period where I regularly experienced insomnia, and so instead of staring at the ceiling for hours (which made things worse), I would get up and write; at 3am I wrote some of my most creative commentaries and brainstormed innovative research project ideas, because the academic filters inhibiting creativity were down...but I also learned never to send insomnia-emails to avoid saying things that I might later regret!

While enabling me to be very creative, my insomnia was, I realised, the result of mounting stress that ultimately took me to the [edge of burnout](#) — it was the symptom of a problem that I had to address by substantially changing my behaviour and finding a balance that worked for me.

I'm by nature a morning person and wake-up between 4 and 5am. My optimal work time and maximal concentration is from 6:30am (where [I do email](#) for 1-2 hours) to about 2pm, after which I would do more email and administration. Changing my habits to protect my mornings and to not work evenings or weekends was a part of listening to my body. But so too was the recognition and acceptance that not everything could get done in a day or a week without over-taxing myself. I had to do better [time management](#) and planning to be more realistic with my expectations. And most importantly, I had to consciously let go of my need to strictly organize my time, and instead adjust to how I was feeling.

When I'm tired or not feeling “up to” the task at hand, then I know I will be unable to concentrate. I may have planned to read a student's manuscript or to write, but if I'm feeling foggy-headed due to seasonal allergies or because I slept badly the night before (e.g., the mental hamster wouldn't stop running on his wheel), then I know it's a waste of time and effort. I do something else and shift the planned activity to another time or day in my calendar.

At the more extreme, I've had days where I'm just mentally tired and unable to concentrate — even responding to email is too much. So I take a “mental health day” and just relax, read a SciFi or Fantasy novel, watch a film, or drag my wife out for a walk (and vice versa). Experience has demonstrated that when I get back to work the next day, I'm invariably clear-headed, energized, have better insights and so am productive. But still at the back of my mind (although less and less the case), is that niggling sense of guilt that “I really should be working”, something that I consciously suppress because I know it's not healthy.

The academic brain is hard to turn off “after work hours” or when we are socializing with family and friends. Ideas can emerge in the strangest of circumstances, and woe be it the researcher who doesn't jot down the idea...because it may not come back! It's important, however, not to let this idea lead one back into work mode at the expense of much-needed down time.

At the end of the academic term, in December or May, I recognize that I am (and will be) increasingly tired and looking forward to a break or a [much needed vacation](#). In June and July, email drops off dramatically with students and colleagues at conferences or on vacation; and I systematically notice a loss of energy — I just don't feel like working! The pressure of the academic year has come off, and the accumulated fatigue becomes palpable. So, I have to find a new rhythm and balance during the summer in order to start recharging before the next terms starts.

Your body will talk to you if you listen to it, telling you when you're “in the Zone” and creative, and when you need to do something else or to take a break. The trick is to both listen to your body and not feel guilty, especially when taking a much needed rest.

---

L'une des leçons les plus importantes que j'ai apprises pendant mon doctorat – et que j'ignore à mes risques et périls – était d'« écouter mon corps » et de faire une pause, même si cela signifiait remettre le travail prévu à un autre jour. Mais le sentiment de devoir être productif est tellement intériorisé que, malgré des décennies d'autoréflexion et une forte conscience critique de soi, je dois encore faire un effort conscient pour [ne pas me sentir coupable](#) de ne pas travailler, même lorsque je sais que c'est la bonne chose à faire.

Cette culpabilité est omniprésente dans le monde universitaire et lié au [syndrome de l'imposteur](#), ce sentiment exagérément autocritique que nous ne sommes jamais assez bons et que nous n'avons pas été suffisamment productifs pour justifier notre position à l'université. C'est aussi, je dirais, le résultat de la différence de notre profession. Le métier d'universitaire n'est pas un emploi “9 à 5” comme ceux qu'occupent la plupart de nos amis et de notre famille et, à de rares exceptions près, nous ne pouvons pas faire un travail productif pendant une période prolongée de 8 heures. Mais c'est aussi un mythe de croire que nos amis qui ont des emplois de 9 à 5 travaillent réellement de manière productive pendant 8 heures – ce n'est pas le cas.

Le travail universitaire est un exercice créatif. Qu'il s'agisse de faire une expérience, d'étudier un phénomène, de lire un article ou de créer de nouveaux contenus (une présentation, un manuscrit), ce travail exige de la concentration et un état d'esprit clair. Je dis régulièrement à mes étudiants gradués de viser 3 à 5 heures d'analyse ou d'écriture productive, lorsqu'ils sont concentrés, puis de s'arrêter là et de se détendre, ou de faire autre chose qui ne nécessite pas de fonctions cérébrales

supérieures (ex. : les courriels). Ces 3 à 5 heures valent bien plus que 8 heures passées à fixer un écran et à écrire quelques pages qui, le lendemain, sont jetées parce qu'elles n'ont plus de sens.

Il ne faut donc pas s'étonner que de nombreux universitaires travaillent selon un « horaire flexible », faisant notre travail où et quand le moment est propice à la réflexion et à la créativité, ce qui peut être pendant la « journée de travail normale », mais aussi, pour certains, pendant les soirées et les week-ends. Pour moi, l'écriture créative ou l'édition de manuscrits se fait mieux le matin, dans [mon bureau à la maison](#) ; le réseautage et les réunions se font mieux à l'université.

Travailler lorsque la créativité est à son comble est l'un des vrais plaisirs du métier d'universitaire. J'ai traversé une période où je souffrais régulièrement d'insomnie, et au lieu de regarder le plafond pendant des heures (ce qui ne faisait qu'empirer les choses), je me levais et j'écrivais ; à 3 heures du matin, j'écrivais certains de mes commentaires les plus créatifs et je réfléchissais à des idées de projets de recherche innovants, parce que les filtres académiques qui inhibaient la créativité étaient tombés... mais j'ai aussi appris à ne jamais envoyer de courriels insomniaques pour éviter de dire des choses que je pourrais regretter par la suite!

Tout en me permettant d'être très créatif, mon insomnie était, je m'en suis rendu compte, le résultat d'un stress croissant qui m'a finalement conduit au [bord de l'épuisement professionnel](#) – c'était le symptôme d'un problème que je devais résoudre en changeant considérablement mon comportement et en trouvant un équilibre qui me convenait.

Je suis de nature matinale et je me réveille entre 4 et 5 heures du matin. Mon temps de travail optimal et ma concentration maximale se situent entre 6h30 (où [je fais les courriels](#) pendant 1 à 2 heures) et environ 14 heures. Après quoi, je fais encore du courrier électronique et de l'administration. Changer mes habitudes pour protéger mes matinées et ne pas travailler le soir ou le week-end faisait partie de l'écoute de mon corps. Mais la reconnaissance et l'acceptation du fait que je ne pouvais pas tout faire en une journée ou une semaine sans me surmener l'ont été tout autant. J'ai dû mieux [gérer mon temps](#) et planifier pour être plus réaliste dans mes attentes. Et surtout, j'ai dû consciemment laisser tomber mon besoin d'organiser strictement mon temps, et m'adapter à la façon dont je me sentais.

Lorsque je suis fatigué ou que je ne me sens pas « à la hauteur » de la tâche à accomplir, je sais que je ne pourrai pas me concentrer. J'ai peut-être prévu de lire le manuscrit d'un étudiant ou d'écrire, mais si j'ai la tête embrumée à cause d'allergies saisonnières ou parce que j'ai mal dormi la veille (ex. : le hamster mental n'arrêtait pas de tourner dans sa roue), je sais que c'est une perte de temps et d'efforts. Je fais autre chose et je reporte l'activité prévue à une autre heure ou à un autre jour de mon calendrier.

À l'extrême, il m'est arrivé d'être mentalement fatigué et incapable de me concentrer – même répondre à un courriel, c'est trop. Je prends alors une « journée de santé mentale » et je me détends, je lis un roman de science-fiction ou de fantasy, je regarde un film ou j'emmène ma femme en promenade (et vice versa). L'expérience a démontré que lorsque je me remets au travail le lendemain, j'ai invariablement les idées claires, je suis plein d'énergie, j'ai une meilleure vision des choses et je suis donc productif. Mais je garde toujours à l'esprit (bien que ce soit de moins en moins le cas) ce sentiment de culpabilité qui me fait dire que « je devrais vraiment travailler », un sentiment que je réprime consciemment parce que je sais que ce n'est pas bon pour la santé.

Le cerveau académique est difficile à éteindre « après les heures de travail » ou lorsque nous sommes en train de socialiser avec notre famille et nos amis. Les idées peuvent émerger dans les circonstances les plus étranges, et malheurs au chercheur qui ne note pas l'idée... parce qu'elle ne reviendra peut-être pas! Il est important, cependant, de ne pas laisser cette idée vous ramener vers le travail au détriment d'un temps de repos dont vous avez bien besoin.

À la fin du trimestre universitaire, en décembre ou en mai, je reconnais que je suis (et serai) de plus en plus fatigué et que j'ai hâte de faire une pause ou de prendre des [vacances bien méritées](#). En juin et juillet, les courriels diminuent considérablement, les étudiants et les collègues étant à des congrès ou en vacances ; et je remarque systématiquement une perte d'énergie – je n'ai tout simplement pas envie de travailler! La pression de l'année universitaire est retombée et la fatigue accumulée devient palpable. Je dois donc trouver un nouveau rythme et un nouvel équilibre pendant l'été afin de commencer à me ressourcer avant la rentrée.

Votre corps vous parlera si vous l'écoutez, il vous dira quand vous êtes en mode créatif, et quand vous avez besoin de faire autre chose ou de prendre une pause. L'astuce consiste à écouter votre corps et à ne pas vous sentir coupable, surtout lorsque vous prenez un repos bien mérité.